

市政ホットニュース

新副市長2氏が就任

4月1日付けで高田洋征氏(62)、霧川洋氏(59)の2氏が副市長に就任しました。

高田副市長は、昭和43年に福岡市に入庁。総務企画局長を経て、市水道事業管理者を務めていました。

川副市長は、昭和45年に福岡市に入庁。保健福祉局長を経て、財政局長を務めていました。

【問合せ先】
広報課 ☎711-4016
☎732-1358 メール koho.MO@city.fukuoka.jp



高田洋征氏



霧川洋氏

記者が重い足を引かず、向かったのは、あいにふに入っている「市健康づくりセンター」。

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

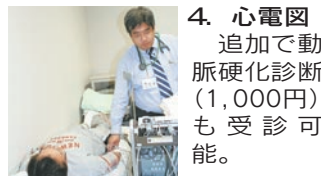
「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

運動強度測定コース

- 身長・体重測定
- おなか、お尻回り測定
- 血圧



4. 心電図追加で動脈硬化診断(1,000円)も受診可能。

5. 医師による診察
当日、心電図で問題があった人、体調の優れない人、妊娠中の人、持参した血液結果次第によっては実施できないこともあります。

6. ストレッチ
記者はここでもう疲れてしまいました。



7. 体力測定5種
 - ①敏しよ性
パネルが光ったらジャンプ。その反応時間をみます。
 - ②筋力(握力)
中学時代以来の握力計でした。

③瞬発力「えいっ」と、ひとけりします。



④柔軟性
恥ずかしながら、記者はマイナスの数値でした。



⑤平衡性
片足上げて立つだけなのに、目をつぶるとこれが意外と難しい。

8. 運動負荷テスト
自転車を20分間こぎ続け、血圧の上昇具合を測定します。

9. 総合アドバイス
コース全体の結果を見ながら、今後の運動実施目標を自分で作ります。

4月21日に体力テスト、動脈硬化診断を含む健康チェックを行い、その後3か月にわたり健康的に楽しく体力アップできる運動を実施。食生活相談も受け付けます。

日時：4月21日(木) 9時～12時
対象：糖尿病について知りたい人、家族の参
加も可
定員：先着20人
費用：5,000円

日時：4月7日(日) 午後2時～3時半
対象：たばこをやめたいと考えている人
定員：20人
費用：1,000円

日時：第1木曜日・第2日曜日の午前9時～正午、第3土曜日・第4金曜日の午後1時～4時半
対象：18歳以上
定員：先着8人
費用：3,000円

1日糖尿病教室
1日で糖尿病に関する基本的な知識と食事、運動療法を学びます。昼食は、管理栄養士のアドバイスのもと、バイキング形式で糖尿病食を試食。血液検査、尿検査、動脈硬化診断の検査も。
日時：4月28日(土) 午前9時半～午後4時
対象：糖尿病について知りたい人、家族の参加も可
定員：先着20人
費用：5,000円

あいらふの禁煙教室
吐いた息の中の一酸化炭素濃度の測定を行い、具体的な禁煙方法について学びます。禁煙開始から約3か月間、フアックス・メールでフォローを行います。
日時：4月7日(日) 午後2時～3時半
対象：たばこをやめたいと考えている人
定員：20人
費用：1,000円

市健康づくりセンター

「運動強度測定」体験レポート

「無理せずニコニコペースで」

メタボリック症候群を撃退しよう

市健康づくりセンター(中央区舞鶴二・あいらふ2-4階)は、健康づくりのために市民の皆さんに積極的に利用してほしい施設です。同センターでは予約制で「健康診断」や「健康教室」などを行っています。その中でも、医師立ち会いで安心して自分の体力に合った運動処方を知ることができる健康づくりの「運動強度測定コース」を本紙の記者が体験しました。そのレポートとともに同センターで実施されている健康教室などを紹介します。

健康づくりセンター(中央区舞鶴二・あいらふ2-4階)は、健康づくりのために市民の皆さんに積極的に利用してほしい施設です。同センターでは予約制で「健康診断」や「健康教室」などを行っています。その中でも、医師立ち会いで安心して自分の体力に合った運動処方を知ることができる健康づくりの「運動強度測定コース」を本紙の記者が体験しました。そのレポートとともに同センターで実施されている健康教室などを紹介します。



モニターする医師と話しながら自転車をこぎます

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう

「運動強度測定」体験レポート
「無理せずニコニコペースで」
メタボリック症候群を撃退しよう



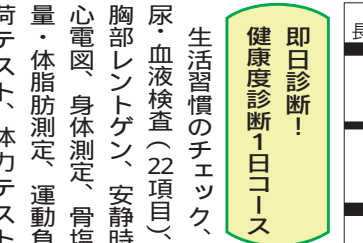
ここ「あいらふ」の4階が健康づくりセンター(受付)

市健康づくりセンター

健康・教室は、どれも電話予約制です。

- 予約・申込み専用電話 ☎751-2806
- ※先着順の教室もあります。申込みはお早めに。
- 受付時間＝午前9時～午後5時
- 休館日＝毎週月曜日・毎月最終火曜日(祝日の場合は翌平日)および年末年始

ここに紹介したもののほかにも、健康づくりメニューがそろっています。詳しくは健康づくりセンターのホームページ(www.kenkou-fukuoka.or.jp/airef)をご覧ください。



至地下鉄赤坂駅